

አፕሪል፣ 2019 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

የምግብ ዋጋዎች	ቁርስ	የእለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ	
የየዕለት የሚከፈል ቅናሽ	ቁርስ \$1.30 ቅናሽ \$.00	ሰ ሆግ የበሬ ሥጋ ሶሴጅ ቤግል~ 235 ማ WG ፓንኬክ ለ 220 ረ WG ቤግል ክሬም ችዝ ወይም ጄሊ ለ ጋር 130-236 ሐ ለ WG የቁርስ ሳንድዊች 120-285	ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአሻሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ቤግል ከዮጎርት ጋር ሊያካትት ይችላል። ለሚኖርዎት ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።	የምግብ (Nutrition) ይዘት፣ አለርጂ ለቅስቀሱ ስለሚችሉ እና ከግሉተን (ፕሮቲን) ነፃ ስለሆኑ (ምግቦች) መረጃ በሚከተለው ድረ-ገጽ ላይ ይገኛል፡- www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafenus.aspx#
የየዕለት የሚከፈል ቅናሽ	ምሳ \$2.55 ቅናሽ \$.40	ዓ WG ቀረፋ የተጨመረበት ዳቦ ለ 240 በየእለቱ የሚቀርብ የተደባለቀ ፍራፍሬ/የፍራፍሬ ጭማቂ 55-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረ-ገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጣሩ።	እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና አማራጭ ምግቦች የካሎሪ መጠን ካሎሪያቸው ከ70-180 የሚደርስ ሆነ ለኖራቸው እንደሚችል ያስተውሉ።

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
የምግብ ዝርዝር መፍቻ፡- ~ የበሬ ሥጋ ካ. = ካሎሪ ለ ሥጋ የለበትም ሁለቱም የአሻሎኒ ተዋጽኦ *የአሳማ ስጋ ፤ ቅመም ያለው ህአትክልት ሆግ = ያልተፈተነ				

ምሳ				
1 +ሆግ ችክን ባይትስ ከ/ ግሪን ቤንስ & ካሮት & ሆግ ሮል ወይም ~ቴሪያኪ ሚትሮልስ ከ/ሆግ አትክልት ፍዝ እና የሆግ ሮል ጋር ትንንሽ ካሮት ግሬፕ ቲማቲሞች የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	2 +ሆግ ችክን ድረምስቲክ ከ/ ሮዝመሪ ድንች & ሆግ ብሬድስቲክ ወይም ለ ቬጅቴሪያን ችክ ፍሬትስ ከ/ ቅመም ያለው ድንች & ሆግ የዳቦ ዘንግ የተቀቀለ ድንች ብሮክሊ/የአበባ ጎመን የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	3 ~ካፌ በርገር በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከ/በቆሎ ጋር ወይም ተተርኪ & ችዝ በ ሆግ ክሮሳንት ለ የሚያቃጥል/ጅሊ ሾርባ (ሱፕ) የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	4 ለ ሆግ ችዝ ክሪንቸርስ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር ወይም ሃሜዲትሪንግ ሳላድ ከ/ ሁመስ ወይም (ጅዝ ስቲክ) ሆግ ፒታ ችጥስ እና የተቆላ ሽምብራ የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር የተቆላ ሽምብራ የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	5 ለ ችዝ ወይም +~ፐፕርኒ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ ወይም ለ ሆግ ድንች ክሪስፕ የሳሳ ሳንድዊች ከ/ተጠበሱ ድንች ጋር አረንጓዴ ፔፐር ሽፋኖች ትኩስ አታክልት በየአይነቱ የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት
8 +ሃትዶግ በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከ/ተደባለቀ አትክልት ጋር ወይም ለ ፈስታ ችዝ አምሌት ከ/ድንች፣ ቃሪያ፣ ሽንኩርት እና ሆግ ክሮስንት ሳላሳ ብሮክሊ/የአበባ ጎመን የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	9 ለ ሆግ ፓንኬክ ከ/ዮጎርት እና ስትሪንግ ችዝ ጋር ወይም ~ሆግ ስፓጌቲ ከ/ድቡልቡል ስጋ እና ሆግ ብሬድስቲክ ትንንሽ ካሮት የተቆላ ሽምብራ የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	10 +የተጠበሰ ተርኪ እና ግሬቪ ከተፈጨ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር ወይም ለ ሆግ ግሪልድ ችዝ ሳንድዊች ከተጠበሰ ድንች ጋር የተቀቀለ ድንች የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	11 ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር ወይም ለ ብሉብሪ በአነስተኛ ቅባት የሻኒላ ዮጎርት እና ሆግ ግራኖላ ጋር ተጅክን አንሸንት ግሬይንስ ሾርባ የተደባለቀ ሳላድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	12 ለ ችዝ ወይም +~ፐፕርኒ ፐርሶናል ሆግ ፒዛ ወይም +የላባቅመም ሆግ የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች የተቆራረጠ ዱባ (ኩኩምበር) ትኩስ አታክልት በየአይነቱ የተደባለቀ ፍራፍሬ ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት

አፕሪል፣ 2019 የአንደኛ ደረጃ ት/ቤት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
15 +ሆግ ችክን ባይትስ ከ/ በቆሎ & ሆግ ሮል ወይም 308 ~ሬሊ ችክ ስቴክ ከሲዝንድ ድንችች እና ሆግ ሃት ዳግ በን ጋር 567 ግሬፕ ቲማቲሞች 16 የተቀቀለ ድንች 110 የተከተፈ ፍራፍሬ 40 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	16 ~ካሬ በርገር በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከ/ሮዝመሪ ድንች ወይም 418 ለአትክልት ለሚመገቡ ችክ ኢንችሌደስ/ Vegetarian Cheese Enchiladas 357 ሳልሳ 45 ትንንሽ ካሮት 30 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	17 ትምህርት ቤት አይኖርም የስፕሪንግ እረፍት	18 ትምህርት ቤት አይኖርም የስፕሪንግ እረፍት	19 ትምህርት ቤት አይኖርም የስፕሪንግ እረፍት
22 ትምህርት ቤት አይኖርም የስፕሪንግ እረፍት	23 +ሃትዶግ በ ሆ.ግ ሙልሙል ዳቦ ከ/ተደባለቀ አትክልት ጋር ወይም 362 +ኮኮነት ችክን ከሪ ከ/ ሆግ ሩዝ እና ሆግ ሮል 338 ትንንሽ ካሮት 30 የተቆላ ሽምብራ 160 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	24 ሆግ ፍሬንች የተጠበሰ ሲትኪስ ከ/ እንቁላል ጥብስ ወይም 260 +BBQ(የተጠበሰ) ፑልድ ተርኪ ከ/ ሆግ የበቆሎ ዳቦ ባዎል 360 ግሬፕ ቲማቲሞች 16 ብሮክሊ/የአበባ ጎመን 15 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	25 ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር ወይም 346 ለ ብሎብሪ ከዝቅተኛ ቅባት የቫኒላ የጎርት እና ሆግ ግራፍላ ጋር 440 የተደባለቀ ሳልድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	26 ለ ችክ ወይም +~ፕፕሮኒ ፕርሶናል ሆግ ፒዛ ወይም 320-330 +፲ ባለቅመም የሆነ የተፈጨ የዶሮ ስጋ ሳንድዊች 341 የተደባለቀ ሳልድ ከ/ሪንች ድሬሲንግ ጋር 92 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120
29 ለ ሆግ ጥምዝ ብሎ በሪ ብሬድስቲክ ከ/ የገርት ጋር ወይም 460 ~ቴሪያኪ ሚትሮልስ ከ/ሆግ አትክልት ሩዝ እና የሆግ ሮል ጋር 435 ትንንሽ ካሮት 30 ግሬፕ ቲማቲሞች 16 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120	30 +ሆግ ችክን ድረምስቲክ ከ/ ሮዝመሪ ድንች & ሆግ ብሬድስቲክ ድንች ወይም 390 ለ ቬጅቴሪያን ችክ ናጌትስ ከ/ ቅመም ያለው ድንች & ሆግ የዳቦ ዘንግ 430 የተቀቀለ ድንች 110 ብሮክሊ/የአበባ ጎመን 15 የተደባለቀ ፍራፍሬ 60-90 ቅባት የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-120			በምንትጎመሪ ካውንቲ ስለ ወቅታዊ የረሃብ ማስታገሻ ሃብት/resources እና ለአስቸኳይ የምግብ እርዳታ ሰጪዎች፣ የምንትጎመሪ ካውንቲ የምግብ ካውንስል የምግብ ዕርዳታ/resources ማውጫ በሚቀጥለው ድረ-ገጽ ላይ ይመልከቱ፡- https://mocofoodcouncil.org/foodassistance.

የወላጅ መረጃ MySchoolBucks.com ወላጆች ለልጆቻቸው የካፍቴሪያ ምግብ ሂሳብ በኢንተርኔት በክሬዲት/ዴቢት ካርድ የቅድሚያ ክፍያ ለማድረግ የሚያስችላቸው አገልግሎት ነው። በተጨማሪም ወላጆች የምግብ ሂሳብ ከወጭ ቀሪ (ባላንስ) ለመመልከት፣ ለቀጣይ ክፍያዎች መመዝገብ፣ እና ሌሎችም ነገሮች ማድረግ ይችላሉ። ይህ አገልግሎት የቀረበው ፍላጎት ላላቸው ቤተሰቦች ምችት ታስቦ ነው። አስተማሪዎች የተጠበቀ የኢንተርኔት አካውንት በመክፈት ወላጆች የልጆቻቸውን ሂሳብ መቆጣጠር/መከታተል ይችላሉ። ለመመዝገብ MySchoolBucks.com ይመልከቱ።	ተመላሽ ችኮች ለሚወጣው ወጪ ማካካሻ እንዲውሉ ይደረጋሉ። እንደዚሁም የሚሪላንድ ስቴት (MARYLAND STATE) በኤሌክትሮኒክ ደብት ወይም የወረቀት ድራፍት የሚከፈል የ\$25.00 ክፍያ ለአካውንቱ ፈቅዷል። የእርስዎ የጅክ ክፍያ እነኚህን መመሪያዎች መቀበልዎን ያረጋግጣል።	ይህንን ያውቃሉ? ከጤና ተስማሚ ምግቦች በተጨማሪ፣ ብዙ ት/ቤቶች ከምግብ ዝርዝር ላይ ብቻቸውን መታዘዝ የሚችሉ እና የሚከፈሉባቸው አማራጮችን እንደሚያቀርቡ? ሁሉም መቆያ/ቁርሳቁርስ ምግቦች እና መጠጦች የሚሸጡት የ MCPSን የጤንነት መመሪያዎችን /MCPS Wellness Regulations/ መሰረት በማድረግ ነው። (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf)። ስለ ትምህርት ቤት አቅርቦቶች መረጃ ለማግኘት፣ ወይም ተማሪ የሚገዛውን ለመገደብ እባክዎን የትምህርት ቤትምንት የካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።	3.19 • DFNS ይህ ተቋም በሌሎች የሚያለግጥ ድርጅት ነው።
---	--	--	---

